

Nuuksio National Park



はじめに

総面積 50 平方 km を超すヌークシオ国立公園内には、数多くのハイキングコースがあります。お子様からお年寄りまで気軽に楽しめる 2Km コースから、上り下りを含んだ健脚向けの 10Km コース、あるいは数泊の縦走まで、お客様の体力・経験・関心に応じて独自ルートを作り上げることができます。

そうした中、ヘルシンキからのアプローチが簡単な日帰りコースを以下に例示します。

主なコース

- ・コースタイムはあくまでも目安です。お客様の体力、トレッキング経験、参加人数等によって大きく変わります。
- ・コースタイムおよび距離はハイキングスタート地点からのもの。公共交通機関を利用する場合には、バス停からの歩行が加わります。

① Punarinnankierros プナリンナンキエロス (コマドリの道)

2 キロ : 2 時間



日本で紹介されるヌークシオの代表的なルート。団体ツアーのほとんどがここを訪れます。文字通りに「お子様からお年寄り」まで参加できるコースで、3 つの湖を巡り、警官の良い場所で焚火を囲むこともできます。手軽にヌークシオの魅力を体験できるポイントで、映画「かもめ食堂」のイメージに近いものです。

ヘルシンキ市内から電車・バスを利用して訪れる場合、バス停からハイキングのスタート地点まで、片道約 1.5 キロの林道を往復するため、全行程では 5 キロほど。現地での行動時間は 3 時間強になります。

ヘルシンキを午前 8 時半ごろに出発した場合、市内に戻るのには早くても午後 2 時くらいになります。

Nuukio National Park

② Haukankierros ハウカンキエロス (鷹の道)

4 キロ : 3 時間

①と同じ地点からスタートするものの、多少の上り下りを交えて湖を一望できる観測点に向かいます。日本で低山ハイク (標高 1000 メートルくらい) を楽しんでいらっしゃる方にはなんの問題もないコース。

普段まったく運動していない方にはややつかいかもしれませんが、ヌークシオ随一の見晴らしに恵まれた高台に立てば疲れも忘れることでしょう。



③ Korpinkierros コルピンエロス (ワタリガラスの道)

7.5 キロ : 4 時間

①②と同じスタート地点から 10 個の湖を回るロングコース。高低差が少ないので、距離は長くても疲労度は②と同様。森林浴以上、登山未満といったレベル。フィンランドのハイカーが好むコースです。ヌークシオ訪問が 2 回目以上の方におすすめします。

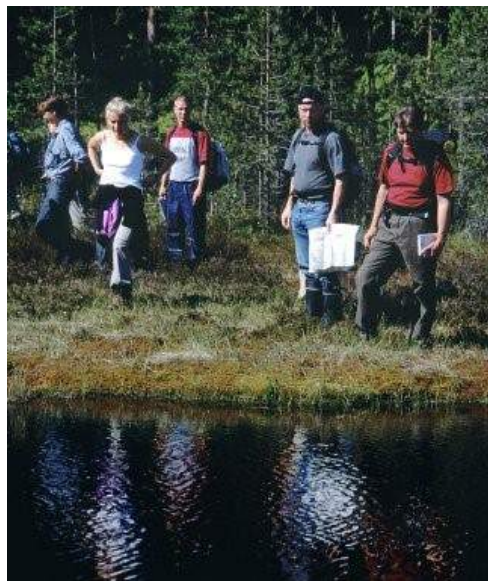
④ 南下コース

8.5 キロ 4 時間

長距離ハイクに慣れている方向け。①と③を組み合わせると異なる場所に南下します。湖畔の散策に加え、ヌークシオ最高地点を経て深い森を抜けます。ハイキング終了地点にあるヌークシオ唯一のホテルで昼食をとることもできます。

⑤ Soidinsuo ソイディンスオ (湿原めぐり)

4 キロ : 3 時間



保護地域指定の沼地を中心として、ヌークシオ本来の原生林を味わえます。アプローチが比較的簡単で、最もヌークシオらしい姿を見ることができる場所です。基本ルートの行程はおよそ 4 キロ。地図が読めないと歩き抜けられないような小道を分け入り、高台から沼地を一望。うっそうと茂った林を抜け、岩盤地帯を歩き、隠れた湖畔で一休み。

バス停から 30 分は歩くので自力で行くのは不便なのが玉に瑕。思い切って同地のホテル (Hotelli Nuukio) に宿泊するのもいいかもしれません。